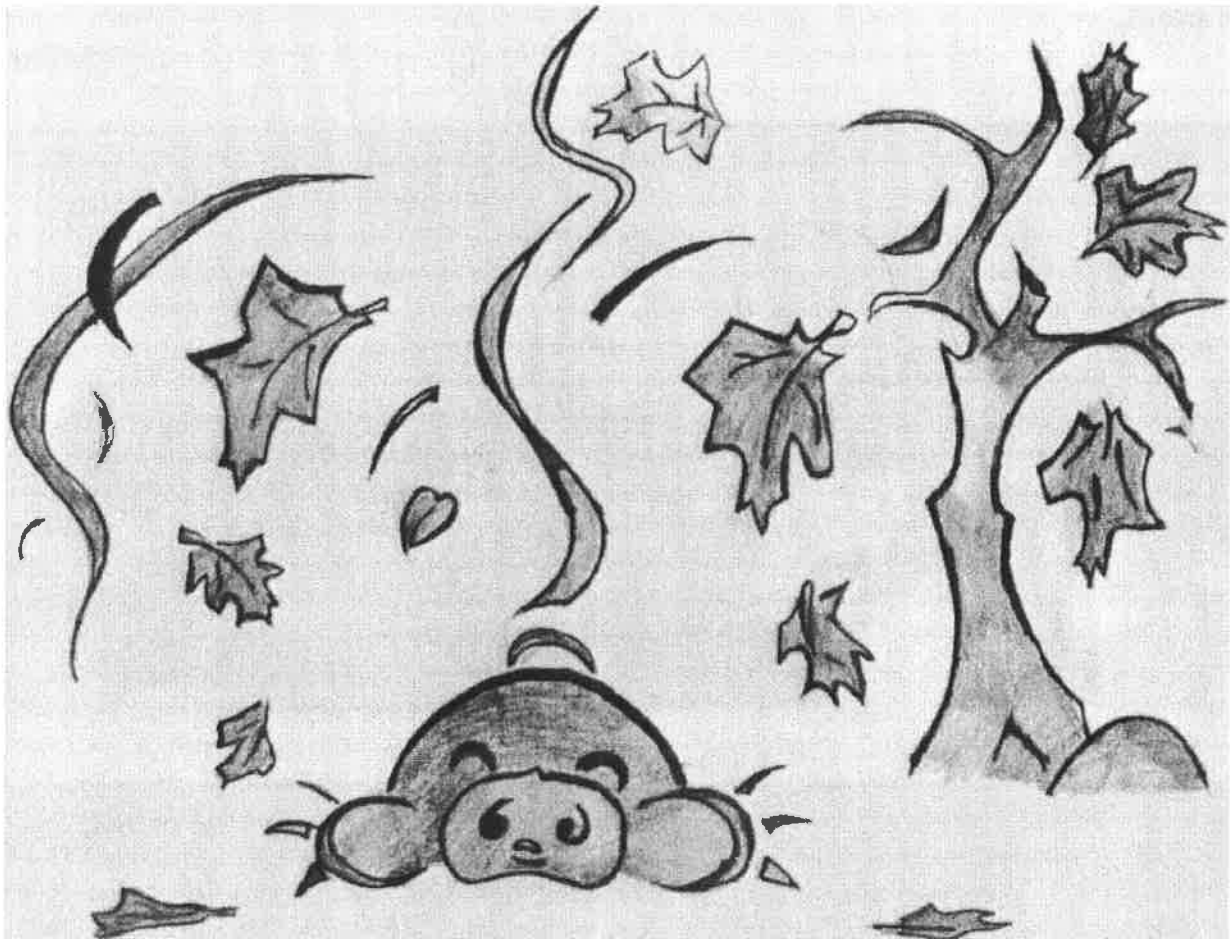


Strenču psihoneiroloģiskā slimnīca
Informatīvi izglītojošā
avīze

PARKS



Zīmēja Māra 6.nod.

2008. gada

Nr. 49

NOVEMBRIS

Sadziedāšanās

23. oktobrī, mūsu slimnīcā atkārtoti notika pasākums zem nosaukuma „Kopīgā dziedāšanās!” Kopā sanāca prāvs dziedāt gribošu pacientu pulciņš. Galvenajam solistam/iem/ bija jāiesaista dziedāšanā visi klātesošie. Vislabāk jau gāja pie sirds tās dziesmas, kuras bija viesiem pazīstamas. Tās tika atbalstītas gan skaļi dziedot, gan aplaudējot, gan arī ar kāju piesitot takti. Jaunākai paaudzei interesanti likās repera uzstāšanās. Patīkami tas, ka dziesma kopā saveda un vienoja dažādu interešu un vecuma pacientus.

Māra 6. nod.



Foto: Andris K

Folkloras kopa No Mārtiņiem līdz Ziemassvētkiem

6. nov. „Pacientu klubā” ciemos bija atbraukuši Jērcēnu pagasta folkloras kopa „Mežābele”. Viņi mācīja kā senie latvieši svinējuši Mārtiņus. Kādi ir ticējumi, tautas dziesmas, mīklas un gāja ar mums rotaļās, šis pasākums izvērtās ļoti lustīgs. Pacienti izteicās ka no lielās dejošanas otrā rītā kājas sāpējušas. Tas bija to vērts.

Sandra V



Atzīmētās maskas.

Bandīts - (3 nod. Francis)
Aģents 007 - (10 nod. R. Lelis)
Senlatvietis - (3 nod. Kārlis Kukuris)
Bāba - (10 nod. Valērijs Jefimovs)
Kaķis - (6 nod. Zane)
Pele - (7 nod. Silvija Zalaka)
Feja Nr. 1, Nr. 2 - (6 nod. meitenes Mija un Indra)
Ragana - (Ināra 6. nod.)
Atzīmēja 9 nod. - Miss Streņči
- Kautrīgā dāma
- Klauns korpēs
Pārītis: Ansītis un Grietiņa (6 nod. + 10 nod.) Vija un Andis.

30.10.2008. g. „Pacienti klubā” notika karnevāls. Bija daudz un dažādu masku. Visi dejoja bija arī rotaļas kurās piedalījās gan maskas gan arī citi dalībnieki. Jaunajās disko gaismas un izdekorētā zāle, radīja patīkamu noskaņu. Bibliotekāre Sandra bija parūpējusies par mūziku un zāles dekorāciju, viņa vadīja diskotēku – karnevālu. Labākiem tika pasniegtas dāvanas ko bija sarūpējušas „Rasas” centra darbinieces. Visi bija apmierināti un karnevāls patika.

Zeltīte. K. 1. nod.



Ciemošanās Valkas pensionātā

Mūs ielūdza uz Mārtiņ dienu svinībām, Valkas pensionātā. Viņi mūs ļoti gaidīja. Tāda pati sajūta ir arī mums ka atbrauc viņi, pie mums.

Pieņēmām viņu uzaicinājumu un aizbraucām 9. cilvēki. Mūs ļoti jauki un atvērti uzņēma savā ģimenīte. Jutāmies kā „mājās”. Viņu direktore nolasīja ziņojumu. Pēc tam sākās priekšnesumu daļa. Pirmie sniedza viņu pacienti. Bija jauki noskatīties, kā mazā vardīte savus draugus ar spogulīti iepriecina. Pēc tam mēs dziedājām dziesmas. Pēc priekšnesumiem sākās apbalvošana viņu labāko strādnieku. Mūs ļoti pārsteidza, ka vīrietis auž sienas segas. Pēc svinīgā apbalvojuma mūs aicināja pie svētku galda. Un mums uzdāvināja „ceptu zosi” par ciemošanos. Tad gājām uz zāli dejot. Jo esam visi vienādi. Mēs katrs gribam kaut drusku mīlestības. Lai tā dzīve nav tāda kā pelēka rudens lapa. Lai mūsu sirdis smaida.

V. Šmite 6. nod.



Pacientdarbiņi - Mārtiņdienas gadatirgū

„Rasas” centrs ar pacientu darbiņiem piedalījās 10. novembrī Strenču kultūras namā.



Dace Liepiņa un apmeklētāji



Sandra Pakalne un 1. nod. meitenes

Padomi makšķerniekiem novembra mēnesim.

Līdaku makšķerēšana no laivas. Nepieciešamie darba rīki būs gumijas laiva, spinings, izvalcēts dzeltena metāla vizulis, trīs žuburu lielais āķis, šņores diametrs 0,5 mm. Auklas garums 30 metri. Līdakas var ķert uz dzīvās zivtiņas (karūsiņas, raudiņas). Braucot makšķerēt jāatceras paņemt līdzī makšķerēšanas atļauja, kā arī jāzina līdaku nozvejas atļautie laiki. Līdakas labi ķeras arī uz mīkstās zivtiņas, tikai tad tās biežāk jāpamaina (jāizvēlas dažādas krāsās). Iesācējiem labāk spiningu mest tādās atklātās vietās, kur vizulis nevar ieķerties zālēs. Iesakām ielūkoties arī makšķernieku kalendārā, kur var izvērtēt zivju zvejai labvēlīgākās dienas. Lai veicas! Ne asakas!

Uz pirmā ledus labi ķeras arī asari, jo tad tie ir badīgi. Asaru ķeršanai ņem īso makšķerīti apmēram 25 cm, galā uzver riteņa ventiļa gumiju, kurai cauri izver 0,2mm aukliņu. No svina iztaisa „mormišku,” kura pievilina zivi. Asarus ķer uz maza izmēra āķīšiem, galā liek vībotņu tārpiņus vai sarkanos „motiļus”, kurus var nopirkt makšķernieku veikalos, vai meklēt paši. Asari vislabāk ķeras vecajās upju attekās vai ezeros. Jāatceras par savu drošību atrodoties uz ledus!

Rudeņos labi ķeras arī līņi vecajās attekās. Līņus var noķert murdos, kas pagatavoti no kārķu klūgām.

Lūdzam atsaukties pieredzējušos makšķerniekus, kas varētu sniegt mums padomus, kā pagatavot zivju murdus!

Nākošo mēnesi rakstīsim par nakts šņorēm un citām lietām.

Lūdzam iesniegt arī interesantas zivju ēdienu receptes!

Padomus sniedza 8 nodaļas patients Guntars Vītuss, bet pēc viņa vārdiem pierakstīja Zeltīte un Daiga.

Sludinājums

**No 1. decembra līdz 5. decembrim „Pacientu klubā”
notiks izstāde „Adventes laiks”.**

- sākums 1. decembrī plkst. 10⁰⁰
- apbalvošana 18. decembrī „Ziemassvētku pasākumā”. „Pacientu klubā”

**Lūdzams nodaļu un struktūrvienību darbiniekiem,
piedalīties izstāde – ar adventes vainagiem,
ziemassvētku dekoriem, rotājumiem u.c.**

Uzmanību – A hepatīts

Slimības uzplaiksnījums Latvijā nav bijis ilgu laiku, bet šobrīd ir vērojama infekcijas slimības izplatīšanās. Kas jādara, lai pasargātu sevi no inficēšanās riska?

Atbild ārste Gunta Paukšena.

- ✓ A hepatīts ir aknu iekaisums, kas var noritēt dažādas smaguma pakāpes – ar drudzi, nogurumu, apetītes zudumu, sliktu dūšu, vemšanu un dzelti.
- ✓ Pasaulē ik gadu ar A hepatītu inficējas 1,4 miljonu cilvēku. Latvijā mūsdienās slimība visbiežāk tiek ieviesta, atgriežoties no eksotiskiem ceļojumiem. 2005. gadā Latvijā konstatēti 145 saslimšanas gadījumi ar A hepatītu, 2006. gadā – 47 gadījumi.
- ✓ Atkarībā no cilvēka veselības stāvokļa un citiem faktoriem slimības izpausmes formas var arī nebūt redzamas, kā tas visbiežāk ir bērniem. Smagos gadījumos akūta slimība var turpināties vairākus mēnešus, citreiz tā pāriet pēc nedēļas.
- ✓ Ļoti retos gadījumos A hepatīts var izraisīt komplikācijas un nāvi. Šī infekcija pēc izslimošanas nerada hroniskās sekas.
- ✓ A hepatīts ir fekāli orāla infekcija, tautas valodā runājot – netīro roku slimība. To var iegūt ar netīru dzeramo ūdeni, nemazgātiem un nemizotiem augļiem, termiski neapstrādātu ēdienu.
- ✓ A hepatīta inkubācijas periods (kad cilvēks jau ir inficēts, bet vēl nav redzamu slimības izpausmju) var ilgt pat 40 dienas.
- ✓ A hepatīta simptomi: paaugstināta temperatūra, nogurums, apetītes zudums, slikta dūša un vemšana, dzelte, kas sākas no acu āboliem, tumšs urīns.
- ✓ Ieteicamā rīcība A hepatīta uzplaiksnījuma gadījumā:
 - rūpīgi jāievēro personiskā higiēna – jāmazgā rokas pēc katra tualetes apmeklējuma un pirms katras ēdienreizes;
 - augļi un dārzeņi pirms lietošanas rūpīgi jānomazgā;
 - ēdot sabiedriskās vietās, jāizvairās no svaigiem salātiem un jūras veltēm, ja nav pilnīgas pārlicības, ka gatavošanas procesā ievērotas visas higiēnas prasības;
 - ieteicams dzert tikai rūpnieciski iepakotu ūdeni, nevis ūdeni no krāna;
 - pret A hepatītu iespējams saņemt drošu un efektīvu vakcīnu pat slimības uzliesmojuma laikā. Saņemot vakcīnu pēc kontakta ar slimības izraisītāju, ir iespēja, ka cilvēks nenaslims vai pārslimos infekciju vieglā formā.

Roku mazgāšana.

15. Oktobrī ANO izsludināja roku mazgāšanas dienu.

Kāpēc tas tik svarīgi?

It kā elementāra un katram skaidra lieta, ka jāmazgā rokas, jāmazgā augļi un dārzeņi un vispār jāievēro personīgās higiēnas normas. Tas vajadzīgs, lai pasargātu sevi no vairākām infekcijas slimībām, pirmām kārtām jau no akūtām zarnu infekcijām. Bet veikalā nopirktais ābols ir tik sulīgs un kārdinošs, ka cilvēks ķeras pie ēšanas, neaizgājis līdz mājām un augli nenomazgājis. Un ābols nemaz neizskatās netīrs. Arī rokas no skata šķiet gana tīrs, tāpēc liekas, ka tās var nemazgāt. Jo īpaši, ja neviens neredz.

<< Kad šīs vienkāršās lietas ir piemirstas, tam var būt sliktas sekas. Latvijā riskējam saslimt ar akūtām zarnu infekcijām, ko izraisa Rota vīrusi, pavisam nesen atklātie norovīrusi un citi, kā arī baktērijas, piemēram, šigellas, salmonellas. Ja dodamies uz tropu zemēm, paviršība var maksāt vēl dārgāk, jo tur netrūkst nopietnāku slimību, [piemēram, tādu kā holera,>> stāsta Sabiedrības veselības aģentūras epidemioloģe Sandra Magone.

Akūtas zarnu infekcijas izraisa ne vien vīrusi un baktērijas, bet arī viensūnu un parazīti. Cilvēks tiek inficēts, infekcijas izraisītājam nokļūstot gremošanas traktā ar pārtiku vai ūdeni, ar sadzīves priekšmetu starpniecību vai arī tiešā kontaktā ar inficētu cilvēku vai dzīvnieku.

Kad jāmazgā rokas

- pēc tualetes apmeklēšanas;
- pirms ēdiena gatavošanas;
- pirms ēšanas un ēdiena sadales;
- pēc saskares ar mājdzīvniekiem;
- pēc sabiedrisku vietu apmeklēšanas;
- kad rokas ir acīm redzami netīras;
- ja rodas šaubas par roku tīrību;
- pēc slimnieka aprūpes;
- pēc kontakta ar slimnieka kopšanas piederumiem un citiem priekšmetiem, kam viņš pieskāries;
- pēc saskares ar slimnieka izdalījumiem.

No žurnāla publikācijas
Sagatavoja.
Zeltīte. K.
1. nod.

Es – divās vietās

Kā jau mēs visi zinām, dzīve māk izspēlēt ar mums visdažādākos jokus, tā spēj vienā mirklī mūsu dzīves ritējumu tik krasi mainīt tā, ka ne vien mainās notikumi un apstākļi mums apkārt, bet mēs paši līdz ar tiem. Vēlējos padalīties savā pieredzē, kas man tagad ir devis iespēju uz lietām skatīties savādāk. Nekautrēšos un atklāšu savu sirdi tieši Jums, Parka avīzes lasītājiem, dalīšos divos manos dzīves posmos, kuri ir ļoti atšķirīgi, bet reizē saistīti viens ar otru kopā.

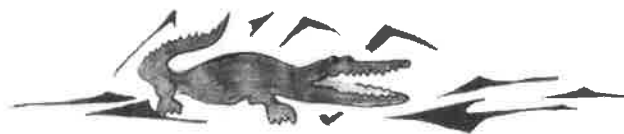
Pirmā pieredze bija Rīgas Gaiļezera bērnu slimnīca, bet otrā šeit Strenču slimnīcā.

Sākšu savu stāstu ar to, ka pastāstīšu, ka līdz savai pirmajai diagnozei - anoreksijai, dzīvoju pavisam ikdienišķu dzīvi, pilna enerģijas, prieka un mērķu, nekas manā dzīvē neliecināja, ka mana veselība un mana pasaule sabruks un, ka pati nespēšu piecelties un no jauna sākt dzīvot. Nemaz neapzinoties, sāku pati sevi vest purvā. Pārdzīvojot šķiršanos ar neuzticīgu puisi, sāku sevi necienīt un nemīlēt, burtiski ik brīdī sevi kritizēju. Tā nu mani piemeklēja viena no lielajām pasaules problēmām – zemā pašapziņa. Tad nu vienīgā iespēja ko tajā laikā redzēju, lai sevi atsāktu mīlēt ir būt skaistai ar sev iedomātu ideālo figūru un, lai šo mērķi sasniegtu, noliku sev mērķi, kas bija vislielākā kļūda manā dzīvē, proti, lai būtu mīlēta un skaista, man jābūt tievai, tātad mazāk jāēd. Līdz gala rezultāts bija redzams pēc trim mēnešiem – kaulaina meitenīte, nogurusi un bāla, ģimenes ārsta kabinetā. Biju nokritusies līdz slimīgi, bīstami zemam svaram līdz 45 kg. Šis zemais svars mani sagrāva. Visa mana līdzšinējā dzīve sabruka kā kāršu namiņš, jo sapratu, ka jāatsāk ēst, bet bailes un skumjas, kas mani bija pārņēmušas, neļāva man naktīs gulēt, sakarīgi domāt un koncentrēties. Nemaz nerunājot par savu pašapziņu, vairs nevarēju paskatīties spogulī, gluži vai kritu panikā sevi tur ieraugot, jo pretī kā man likās redzu nesimpātisku ar resniem vaigiem meiteni. Es apzinājos ka esmu slima, jo baidījos par katru kilogramu, kas var nākt klāt ēdot, un tas mani iedzina dziļā depresijā. Tiku nosūtīta uz Rīgas Gaiļezera slimnīcu, kur cerēju, ka beidzot manas sāpes un mokas beidzot nomainīs kaut kas gaišāks un cerīgāks. Bet ziniet, negribot man jāatzīst, ka tā bija vēl viena mana likteņa izspēlēta kļūda. Vieta, kur cerēju atgūt savu dzīvotgribu, izrādījās pavisam kas cits uz ko biju cerējusi. Ievietota iestādē, kur telpa aprobežojās tikai ar metāla gultām un vienu koka galdu (telpā pat nebija rozešu un aizskaru, praktiski nekas neliecināja par omulību, bet toties lika Tev vēl vairāk sajusties slimam). Šīs 36 guļamdienas, ko tur pavadīju bija mans mokošākais periods manā dzīvē, jo tur sajūtas bija kā ieslodzījumā, tieši un atklāti sakot, mani garīgi sagrāva tā vide man apkārt. Kad nespēju nevienam pazvanīt (telefoni bija aizliegti) un pulksteņa nebija, viss bija jāprasa ar atļaujām, vēl pat šobrīd pieradums dara savu, kad mājās tik saku: „vai varu?, vai varu?” Jutos dezorientēta, jo jaunā vide burtiski vai kļiedza, ka esi slimnieks. Stāstot par savu pieredzi tur, varu pateikt to, ka tā nav no patīkamākajām. Atminos, ka ārste tikās ar mani ļoti reti. Sajūta bija tāda, ka esmu aizmirsta un ka esmu nekas vairāk kā vārds un uzvārds dokumentos. Šādu sajūtu pastiprināja, tad kad biju jau pie sabrukšanas robežas, maisiņā nevarēju pat atrast lietu, ko man lūdz, likās ka viss gar malām brūk un, lai tā vietā sajustu stabilitāti zem kājām, es izdzirdēju tekstu no māsiņas: „Tu ārā no šejienes tiksi tikai tad dabūsi savu svaru atpakaļ!” Tad nu es sapratu, ka par garīgo pasauli tur nerūpējas, tikai ir svarīgi ieraksti dokumentos, ka cilvēka svars ir stabilizējies. Ik dienu es sapratu sava novērojuma patiesīgumu. Par piemēru var piemīnēt to, ka meitene var noraudāt visu dienu savā palātā, bet visiem tas būs vienalga un meitene, kas ģībst no uztraukuma, ka tā ir normāla parādība. Tad nu es sapratu, ka gribu tikt ārā no šādas iestādes, kur varēja vienkārši mani nedēļu aizmirst

nenozīmējot procedūras, kas manu stāvokli padarīja vēl sliktāku, jo svars kritās. Gribēju tikt ārā pēc iespējas ātrāk, jo bija apnicis dzīvot kā mazai cietumniecei, kurai bija jāslēpj mantas no citiem, lai tikai kāds tās nenozog un dzīvot nebeidzamās bailēs, ka nesajuksi prātā. Bija pat ļoti apnicis dzīvot sienas apstākļos, kas kļiedza, ka esi garīgi slim. Manā prātā tika izveidots plāns – atgūt svaru un tikt mājās. Tā nu es ēdu visu kas lien un, kas nelien, bet tik un tā svars nekāpās bet kritās.

Ai, nu pietiks runāt man par sāpīgajiem notikumiem, labāk pievērsīšu uzmanību savam otram dzīves posmam, ko varētu dēvēt par beidzot sen gaidīto miera un labsajūtas posmu, proti, pēc izrakstīšanās no Gaļezera slimnīcas (tieši tā arī bija, atguvu svaru – tiku izrakstīta) un pēc divu mēnešu cenšanās atgūties no pieredzētā, tieku nosūtīta uz Strenču slimnīcu. Teikšu tā, ka manas pūles un cerības sasniegt labsajūtu un mieru ir piepildījušās. Jau pirmo reizi ieraugot šīs vietas apkārtni un telpas, nodomāju, ka šo vietu nevar saukt par slimnīcu, bet gan kā tagad es to dēvēju par „savu viesnīciņu”. Tagad tikai saprotu, ko nozīmē vide tev apkārt. Nesalīdzināmi baudīju un baudu šīs vietas sniegtās iespējas – mājīgās un omulīgās iekštelpas, kur tu vari justies brīvs un nepiespiests, laipnos un izpalīdzīgos cilvēkus visapkārt, visdažādākās terapijas un nodarbes ko piedāvā. Šeit tu vari justies laimīgs kaut tikai tādēļ, ka tevi neaizmirst un vienmēr par tevi apjautājās kā tev iet, tu jūties nozīmīgs un mīlēts. Šeit pret tevi izturas kā pret cilvēku nevis pret slimnieku un tas manā uztverē ir pats galvenais. Vislielākā mana sajūsma un sirds prieks ir par manu ārsti. Varu teikt, kad esmu vislielākā veiksminece, ka esmu Elitas Rusmanes paciente. Viņa ir gadīga un neaizmirst nevienu, aprīnoju viņas labestību kā viņa aprauga cilvēkus. Visa mana dvēsele saka paldies, ka tieši šis cilvēks man parādīja saules stariņu manā dzīvē. beidzot šeit es sajūtos svarīga un, ka kādam rūpu. Ja varētu tad teiktu daudz vairāk nekā – paldies, jo mana sirds tagad ir pilna mīlestības pret šo vietu. Šeit ar savu depresiju varu cīnīties, jo varu garīgi attīstīties, dodoties uz terapijām. Paldies visiem Strenču slimnīcas darbiniekiem, jo tieši šie labsirdīgie un laipnie cilvēki man liek justies laimīgākai. Nevaru nemaz salīdzināt šos divus laika posmus, kur vienā mana dvēsele bruka, bet otrā pildījās un pildās ar mīlestību. Varu tikai minēt ar kādu sajūsma es stāstu saviem draugiem par šejieni, ka gluži viņi paši vēlas padzīvot šai miermīlības pārpilnajā vietā. Visa mana dvēsele kļiedz ar pateicības balsi - mīlu šeit būt! Brauciet ciemos un sapratīsiet par kādu laimi es runāju.

Māra 6. nod.





= 11 =

LATVIJA!

Pēc Pirmā pasaules kara beigām un Vācijas kapitulācijas Latvija pasludināja sevi par neatkarīgu republiku 1918. gada 18. novembrī. Tika izveidota pagaidu valdība ar Kārli Ulmani priekšgalā. 1920.g. 1.maijā tika pieņemta Latvijas Satversme.

Atskaitot īsu vācu okupācijas periodu Otrajā pasaules kara laikā, Latvija palika Padomju Savienības sastāvā līdz Padomju komunisma reformas sekmēja Latvijas neatkarības kustību un valsts atguva neatkarību 1991. gada 21. augustā. Kopš tā laika Latvija ir atjaunojusi saiknes ar Rietumiem un 2004. gadā kļuva par NATO un Eiropas Savienības dalībvalsti. 2004. gada 29. martā Latvija kļuva par NATO dalībvalsti, bet 2004. gada 1. maijā — par Eiropas Savienības dalībvalsti.

Kā vienotas latviešu tautas apdzīvotās zemes apzīmējums Latvijas vārds parādās apgaismības laikmetā 18. gs. beigās un atmodas laikmetā 19. gs. sākumā. Latvijas vārdu cildināja un pamazām tautā ieviesa dzejnieki: Auseklis, Pumpurs, Kronvalds. Pateicoties viņu jūsmīgajai lirikai un politiskās situācijas nomaiņai, no 1869. līdz 1888. gadam latviešu un igauņu zemju apzīmējumam lietotais Baltijas vārds tiek pamazām nomainīts pret Latviju.

Latvijas Valsts prezidents

- * Jānis Čakste (1922. gada 14. novembris - 1927. gada 14. marts)
- * Gustavs Zemgals (1927. gada 8. aprīlis - 1930. gada 9. aprīlis)
- * Alberts Kviesis (1930. gada 9. aprīlis - 1936. gada 11. aprīlis)
- * Kārlis Ulmanis (1936. gada 11. aprīlis - 1940. gada 21. jūlijs)*
- * Guntis Ulmanis (1993. gada 7. jūlijs - 1999. gada 17. jūnijs)
- * Vaira Vīķe-Freiberga (1999. gada 17. jūnijs - 2007.gada 7. jūlijs)
- Valdis Zatlers (2007.gada 8.jūlijs- šodien)

Sagatavoja Zetiķe 1. nod.

„Pacientu klubā”- koncerts LATVIJAI - 90

